



# 食育タイム

## Dietary Education

ちょっと、気になることは…

『エイジング』が今回のテーマです。

カラダが錆びつく？ 酸化する？

なんだかこわいですよね。。

でも、毎日の生活に少し気を付ければ

大丈夫なんですよ。

### < 目次 >

ごあいさつ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p.1

元気ハツラツ！むつみさんの

「元気にシニアライフを送りましょう!!」・・・・・・・・ p.2

ファイトケミカルってご存じですか？・・・・・・・・ p.2

かよこさんの からだにいいごはん

機能性成分「抗酸化物質」をしっかりとりいれて

いつまでもわかわかしく!!・・・・・・・・ p.3

笑顔のコラム 玲子さんのつぶやき「ほどほどに・・・」・・・・・・・・ p.4



## むつみさんの「元気にシニアライフを送りましょう」

長寿時代といわれるなか、長い人生を健康に過ごすためには、「食事と運動」が大切だと、関心を持たれていらっしゃる方も多いと思います。

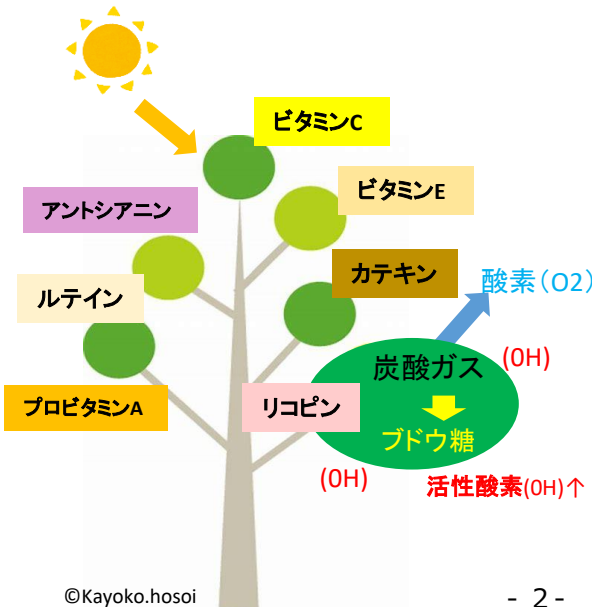
日々生活している中で、肉体的なストレスや運動不足、偏った食事、タバコなどの原因で「活性酸素」が増えすぎ、血管が傷ついたりカラダがさび付いたり、また老化が進んだりします。これを「酸化」といいます。人間には「酸化」を防ぐ機能が備わっているのですが、高齢になると「酸化を防ぐ力」が衰えてきます。「酸化」を抑える方法はいろいろありますが、私のおすすすめは

「抗酸化力の高い食品」を積極的に摂っていただくことです。

ビタミンACEカテキン、イソフラボン、ポリフェノール、アントシアニン、セサミンなどの成分が高い抗酸化力を持つといわれています。これらの成分は、主に野菜や果物に含まれています。毎日の食卓に旬の野菜と果物がプラスされてはいかがでしょうか。

カラダの細胞は毎日入れ替わっています。筋肉も骨もあなたが食べたもので作り替えられています。バランスの良い食事と適度な運動、そして酸化予防も意識して、元気な毎日を送りましょう。

70代・楠川



「ファイトケミカル」ってご存じですか？

### 「第7の栄養素？」抗酸化物質

植物は動くことができません。強い紫外線や雨風、害虫などから身を守るための成分(=機能性成分)を自ら作り出しています。植物が作り出した色素や香り・辛み・苦みなどに含まれる機能性成分のことをファイトケミカルといい、様々な病気の治療や予防効果が期待されています。中でも注目されるのが抗酸化物質で、体の「酸化」を抑える働きをします。第7の栄養素とも呼ばれています。

# かよこさんの「からだにいいごはん!!」

## 機能性成分「抗酸化物質」をしっかりとりいれて いつまでもわかかわかしく!!

### 「鮭のつつみ焼き♪」

- <分量> 2人分  
 鮭の切り身・・・2切れ  
 塩 コショウ・・・適宜  
 にんじん・1/3本(約50g)  
 玉ネギ・・・1/4個(約50g)  
 しめじ・・・1/3束(約70g)  
 レモン・・・2切れ  
 マヨネーズ・・・大さじ1  
 アルミホイル・30cm2枚

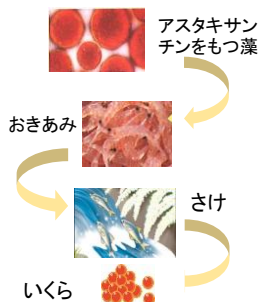
- ◇作り方◇
- ① 鮭の切り身に軽く塩をふる。
  - ② 玉ネギは薄切り、にんじんは細めの千切り、レモンは薄切り、しめじは石づきを落し小房にわけておく。
  - ③ アルミホイルを広げ、真ん中に、玉ネギ、鮭、にんじん、しめじ、レモンの順に積み上げ、上からマヨネーズをかける。
  - ④ アルミホイルの奥と手前をしっかりと重ね、左右を巻き返して船の形になるように止める。
  - ⑤ フライパンに並び入れ蓋をして中火から弱火で12分程加熱します。ひとつ口を開いて、火が通っていたら出来上がり。



### 【鮭の話】

鮭はどうして  
ピンク色なの？

動物は植物のように抗酸化物を自ら作れません。鮭は本来白身魚ですが、アスタキサンチンという抗酸化物質を持つ植物性プラントクトンを食べたオキアミを食べて、その色素を身体に取り込みサーモンピンクとなります。また、産卵のときには、雌は卵（いくら）へアスタキサンチンを移行させ卵の遺伝子をまもるのだそうです。



©Kayoko.hosoi

### 野菜の色でみる 機能性成分とその働き】

色	主な野菜	代表的な成分	期待される主な効果・効能
赤系	トマト、金時にんじん	リコピン	抗酸化作用、動脈硬化予防
	パプリカ、とうがらし	カプサンチン	抗酸化作用、動脈硬化予防
橙系	かぼちゃ、にんじん	プロビタミンA	抗酸化作用
黄敬	たまねぎ、レモン	フラボノイド	抗酸化作用、高血圧予防
	どうもろこし、ゴールドキウイ	ルテイン	抗酸化作用
緑系	ほうれんそう、ブロッコリー	クロロフィル	抗酸化作用、コレステロール調整
紫系	なす、赤しそ、ブルーベリー	アントシアニン	抗酸化作用、加齢による視力低下
黒系	ごぼう、じゃがいも	クロロゲン酸	血圧調整、血糖調整
	緑茶	カテキン	抗酸化作用、コレステロール調整
白系	大根、キャベツ	イソチオシアネート	抗酸化作用、ビロリ菌対策
	ねぎ、ニンニク	硫化アリル	抗酸化作用、

いろいろな植物の中に、機能性をもつ成分が含まれています。いろいろな色の野菜を選んでみましょう。



50代・細井

## 玲子さんのつぶやき…「ほどほどに…」

いつの頃からか、健康に関する記事や話題の中に「活性酸素」と言う言葉がよく出てきます。「活性」とか「酸素」とか「酸化」とか「酸化ストレス」とか「酸化ストレス」のように、実は私達が目指す健康長寿にとってマイナス要素になるのが「活性酸素」で、健康な状態では悪者ではないのですが、何かのストレスが加わると悪さをします。

勤めを辞めてから、天候・体調が良ければ、ほとんど毎朝、運動を兼ねて周辺のゴミ拾いをしていきます。嵩の高いプラスチックごみの他に、数の多いのは煙草の吸殻。昔は「紫煙はくゆらす」「煙草は動くアクセサリー」など粋々な表現がされた時代もありましたが、煙草は「酸化ストレス」のもと。

それから、今年は例年になく酷暑・猛暑の夏でしたが「紫外線」も「活性酸素」を増やして細胞を攻撃します。男性も日傘をとの提言もされましたが良いことです。「紫外線」を避けることは「酸化ストレス」を減らし、皮膚がん抑制につながります。私の朝のごみ拾いも長袖、つばの広い帽子、白内障術後はサンングラスもしっかり着けて、陽射しが強くならない時間に済ませます。もちろん、お食事にも「酸化ストレス」を引き起こす物もあります。気を付けたいものです。体の中を錆びつかせない働きをする「抗酸化作用」をもつ食べ物もあります。私は、緑黄色野菜・果物・ナッツ・植物性油などを毎日摂るような心掛けて、ガン抑制・動脈硬化（不肖私は年相応に硬化）予防やアンチエイジングに効果があるようにと努めてますが、ハテサテ残された時間を健康的に生きられるかどうか？

おかげさまで、今のところ元気です。今早寝早起き、睡眠時間も6、7時間しっかりと確保。有難いことです。

80代・中島

## お問合せ先

皆さまからの、ご意見・ご感想、「うちではこんなことやってるよ。」など、食育についてのお話しがございましたら、ぜひ教えてください。ご連絡、お待ちしております。

京都市食育指導員「シルバーファイブ放送局」

事務局：Tel.& Fax：075-864-6258（担当：細井）

※本誌は「京・食ねっと」本文頁のコラムにPDF版を掲載しています。印刷、配布の際のご連絡は不要です。ご自由に活用してください。

